

<b>CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  <b>A.S. 2023/2024</b>	<b>CLASSE</b>  <b>I</b>	<b>SEZIONE/ INDIRIZZO</b>  <b>A</b>	<b>DOCENTE</b>  <b>DAVIDE MILANESI</b>	<b>DISCIPLINE COINVOLTE</b>  <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI</b>  <b>C1-Imparare ad imparare</b> <b>C3-Comunicare</b> <b>C4-Collaborare e partecipare</b> <b>C5-Agire in modo autonomo e responsabile</b> <b>C6-Risolvere problemi</b> <b>C8-Acquisire ed interpretare l'informazione</b>				
<b>COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI</b>  1 - Essere consapevole della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.  2 - Consolidare i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria.  3 - Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo, cogliendo le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.				

**UNITA' DIDATTICA 1: Saper utilizzare un linguaggio specifico in riferimento al proprio corpo e alla terminologia della materia**

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	Utilizzo di un linguaggio specifico della disciplina	<p>1 - Descrivere ed eseguire con il linguaggio specifico della materia gli atteggiamenti fondamentali del corpo umano;</p> <p>2 - Riconoscere e nominare in modo specifico le parti anatomiche del corpo umano relativamente all'apparato muscolo scheletrico;</p> <p>3 - Saper nominare correttamente i fondamentali degli sport di squadra affrontati.</p>	<p>Lezione frontale;</p> <p>Brain storming;</p> <p>Esercitazioni pratiche in palestra;</p> <p>Appunti, dispense e documenti on line</p>	Verifica scritta	4 ore

## UNITA' DIDATTICA 2: Comprendere le principali funzionalità del sistema muscolo-scheletrico

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	<p>Comprensione della funzionalità del corpo umano;</p> <p>Acquisizione dei concetti di leva corporea, afferenza sensoriale, risposta motoria e contrazione muscolare.</p>	<p>1 - Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo;</p> <p>2 - Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista o l'udito con movimenti di diverse parti del corpo;</p> <p>3 - Differenziare i vari tipi di contrazione del corpo;</p> <p>4- Affrontare quesiti pratici in relazione al concetto di leva.</p>	<p>Esercitazioni pratiche in palestra</p> <p>Attività pratica con l'ausilio di piccoli attrezzi</p> <p>Appunti, dispense e documenti on-line</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Test e prove.</p>	8 ore

**UNITA' DIDATTICA 3: Comprendere, attraverso l'esercizio individuale, le caratteristiche delle capacità coordinative e condizionali**

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
<b>1-3</b>	Definizione delle capacità motorie;  Definizione delle capacità coordinative;	<p>1 - Comprendere i concetti di <i>Forza</i>, <i>Velocità</i> e <i>Resistenza</i> e saperli adattare nella pratica motoria;</p> <p>2 - Comprendere e saper gestire nella pratica le capacità motorie coordinative di:</p> <p><i>Equilibrio</i> (statico)</p> <p><i>Orientamento spazio-temporale</i></p> <p><i>Coordinazione intersegmentaria</i></p> <p><i>Differenziazione cinestesica</i></p> <p>3 - Saper affrontare senza difficoltà il ribaltamento della statica.</p>	<p>Attività pratica con l'ausilio di piccoli attrezzi;</p> <p>Cooperative learning;</p> <p>Mappe;</p> <p>Piccoli attrezzi;</p> <p>Circuiti specifici per le capacità coordinative;</p> <p>Lavori a stazioni;</p> <p>Lavori a coppie per le capacità condizionali.</p>	<p>Osservazione sistematica durante l'attività;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Test e prove.</p>	8 ore

**UNITA' DIDATTICA 4: Comprendere, attraverso il gioco di squadra, i valori di collaborazione, sostegno e riuscita verso un obiettivo comune**

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
<b>2</b>	<p>Apprendimento dei principali giochi di squadra, con e senza palla;</p> <p>Padronanza del proprio corpo in uno spazio condiviso;</p> <p>Gestione delle competenze personali come strumento per il lavoro di squadra;</p>	<p>1 - Giochi presportivi con la Palla;</p> <p>2 - Fondamentali tecnici degli sport di squadra:</p> <p><i>Basket</i></p> <p><i>Pallavolo</i></p> <p><i>Rugby</i></p> <p><i>Calcio</i></p> <p>3 - Sport individuali: badminton;</p> <p>4 - Giochi a squadre "tradizionali".</p>	<p>Peer education;</p> <p>Insegnamento analitico della tecnica;</p> <p>Osservazione sistematica;</p> <p>Attività pratica individuale e di gruppo.</p>	<p>Test;</p> <p>Valutazione della performance;</p> <p>Tornei a squadre.</p>	30 ore